

Утверждено:  
приказом заведующего МАДОУ  
Детский сад «Созвездие»

Р.В. Карпова



**Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания детей в МАДОУ  
«Детский сад «Созвездие»  
Зимне-весенний период  
возрастная категория 3-7 лет**

**Меню составлено с использованием сборника технологических  
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для  
дошкольных образовательных учреждений и детских  
оздоровительных учреждений**

Пермь 2001г авторы: Коровка Л С, Добросердова И И, Мошенцова Л П, Перевалов А Я

ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание переработанное и дополненное 2013г. Авторы: Перевалов А Я, Кашина Е В, Коровка Л С, Лир Д Н, Тапешкина Н В.

День - I, понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюдо	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,44	30,85	282,0
	Чай с лимоном	200	0,09	-	15,2	66,33
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
Позавтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Салат из св капусты с маслом растительным	50	0,82	5,04	5,31	67,47
	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200	1,64	3,2	7,14	172,36
	Котлета мясная	70	16,72	13,48	11,44	224,52
	Пюре картофельное	130	2,86	5,93	13,12	146,36
	Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
итого	680					
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Чай с молоком	200	0,06	0,01	16,95	70,54
	итого	260				

День - II, вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Омлет с сыром	130	16,32	14,58	3,52	300,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	360				
II завтрак	снежок	100				
Обед	Борщ со сметаной	200	1,51	3,86	19,34	86,05
	Биточек рыбный	70	10,36	1,93	6,79	85,93
	Рис отварной	130	3,19	5,24	32,38	191,03
	Соус молочный	30	1,00	2,06	2,76	33,69
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
	итого	630				
Полдник	Запеканка из моркови	150	6,7	19,29	35,90	223,0
	С повидлом	25	0,81	1,99	4,9	38,9
	Кисель	200	5,6	7,09	11,2	133,46
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
	итого	375				

День - III, среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,26	8,96	39,2	270,0
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,23	3,18	5,15	130,24
	Шницель мясной	70	14,72	14,28	7,02	215,52
	Пюре картофельное	130	2,86	5,93	13,13	146,36
	Соус томатный	30				24,6
	Напиток из свежих фруктов	200	0,55	0,2	23,09	106,6
	Хлеб ржаной					
	итого	630				
Полдник	Свекла тушеная с яблоками	150	12,75	10,02	25,57	260,27
	Чай с сахаром	200	-	-	13,86	63,11
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
итого	350					

День - IV, четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,71	5,25	98,32	196,93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
II завтрак	Снежок	100				
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,76	3,52	10,02	78,75
	Суфле из кур	70	28,17	32,62	1,91	414,01
	Капуста тушеная	130	3,65	4,51	18,82	122,01
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
итого		600				
Полдник	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	37,35
	Чай с молоком	200	0,06	0,01	16,95	70,54
	Хлеб пшеничный					
	Кондитерские изделия					
	итого		380			

День - V, пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212,0
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с сыром	25/12	1,9	4,84	12,8	69,9
	итого	367				
II завтрак	Сок	100				
	Икра овощная	50	0,9	2,84	4,16	46,0
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8,88	3,65	15,19	141,98
	Кнели мясные	70	12,61	15,11	4,63	204,93
	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
	итого	650				
Полдник	Шанежка картофельная	60	6,3	6,4	33,2	214,0
	Молоко кипяченое	200	5,6	7,09	11,2	133,46
	итого	260				

## II неделя

День - VI, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	7,28	9,25	38,98	267,9
	Чай с лимоном	200	0,09	-	15,2	66,33
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Салат из св капусты с маслом растит	50	0,82	5,04	5,31	67,47
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,65	3,86	9,62	217,84
	Тефтели мясные	70	14,68	16,68	9,98	248,95
	Пюре картофельное	130	2,86	5,93	13,13	146,36
	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,84
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
итого	680					
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00
	Чай с молоком	200	0,06	0,01	16,95	70,54
	итого	260				

День - VII, вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет натуральный	130	16,32	14,58	3,52	300,04
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с сыром	25/12	1,9	4,84	12,8	69,9
	итого	367				
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным	50	0,7	5,04	4,61	66,64
	Суп картофельный с рыбой	200	8,88	3,65	15,19	141,98
	Шницель мясной	70	14,72	14,28	7,03	215,52
	Каша гречневая вязкая	130	5,95	8,37	21,19	183,95
	Напиток из свежих фруктов	200	0,55	0,2	23,09	106,6
	Хлеб ржаной					
Полдник	итого	650				
	Пудинг морковный с яблоками	150	4,0	7,7	23,88	180,76
	С повидлом	25	0,81	1,98	4,9	38,9
	Кисель	200	5,6	7,09	11,2	133,46
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
итого		375				

День - VIII, среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,48	6,73	20,68	165,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп геркулесовый со сметаной	200	1,15	3,65	12,27	86,58
	Кнели мясные	70	12,61	15,11	4,63	204,93
	Капуста тушеная	130	3,65	4,51	18,82	122,01
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
	итого	600				
Полдник	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89
	Чай с сахаром	200	-	-	12,83	70,55
	Кондитерские изделия	25				
	Хлеб пшеничный					
	итого	375				

День - IX, четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,26	8,96	39,2	270,0
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с маслом	25/5	1,9	4,84	12,8	102,9
	итого	430				
II завтрак	Снежок	100				
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Биточек из кур	70	12,59	14,23	8,59	212,67
	Пюре картофельное	130	2,86	5,93	13,12	146,36
	Напиток из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96
	Хлеб ржаной					
	итого	600				
Полдник	Запеканка из творога	150	17,50	18,32	23,60	288,40
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	45,75
	Чай с молоком	180	0,06	0,01	15,25	63,50
	Кондитерские изделия	20				
	Хлеб пшеничный					
	итого	380				

День - X, пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,03	212
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с сыром	25/12	1,9	4,84	12,8	69,9
	итого	367				
II завтрак	Сок фрукты	100				
	Икра овощная	50	2,4	7,1	10,40	115,00
Обед	Щи со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,25
	Котлета рыбная	70	11,84	2,2	7,76	98,2
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	5,4	29,33	191,03
	Соус молочный	30	1,0	2,06	2,76	33,69
	Напиток из сухофруктов	200	0,55	-	27,4	111,83
	Хлеб ржаной					
	итого	680				
Полдник	Шанежка наливная	60	4,56	4,05	27,84	166,8
	Молоко кипяченое	200	5,6	7,09	11,2	133,46
	итого	260				